

7

Tipps

Wenn's langsam sein soll!

50 Shades of green

Nimm dir mal einen kurzen Moment Zeit, hebe deinen Kopf und schau ein wenig in deiner Umgebung herum. Lass deine Augen auf die Suche nach allem was grün ist gehen. Egal ob hellgrün, dunkelgrün, smaragdgrün. Egal welche alle Varianten du mit Grün entdeckst. Wieso diese Übung? Grün ist eine Wohlfühlfarbe. Dies ist wissenschaftlich erwiesen. Immer wenn du eine Wohlfühlpause brauchst - stell deinen mentalen oder auch deinen echten Bildschirmschoner auf grün, denn Augen-Wellness macht Nerven-Wellness und bringt somit mehr Achtsamkeit!

RELAX
KIDS

Lern-ORT